

Meningsfulla maj 2023

MÅNDAG

1 Gör något snällt för någon du verkligen bryr dig om

TISDAG

2 Fokusera på vad du kan göra snarare än vad du inte kan göra

ONSDAG

3 Ta ett steg mot ett viktigt mål, hur litet det än är

TORSDAG

4 Skicka ett foto till en vän från en fin stund ni delat

FREDAG

5 Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

LÖRDAG

6 Leta efter människor som gör gott och anledningar till att vara glad

SÖNDAG

7 Gör en lista över vad som är viktigast för dig och varför

8 Ge dig själv ett vänligt uppdrag att hjälpa andra idag

9 Vilka värderingar är viktiga för dig? Hitta sätt att använda dem idag

10 Var tacksam för de små sakerna, även i svåra tider

11 Se dig omkring efter saker som ger dig en känsla av vördnad och förundran

12 Lyssna på din favoritmusik och känn vad den betyder för dig

13 Utforska värderingar eller traditioner i en annan kultur

14 Gå ut och märk skönheten i naturen

15 Gör något för att bidra till ditt lokala samhälle

16 Visa din tacksamhet till människor som hjälper till att göra världen bättre

17 Hitta ett sätt att göra det du gör idag meningsfullt

18 Skicka en handskriven lapp till någon du bryr dig om

19 Reflektera över vad som får dig att känna ett syfte och inre värde

20 Dela bilder på 3 saker som du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

21 Titta upp mot himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

22 Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller välgörenhet som du bryr dig om

23 Kom ihåg tre saker du har gjort som du är stolt över

24 Gör val som har en positiv inverkan för andra idag

25 Fråga någon annan vad som betyder mest för dem och varför

26 Kom ihåg en händelse i ditt liv som verkligen var meningsfull

27 Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

28 Gör något speciellt idag och återupplev det i ditt minne ikväll

29 Gör något för att ta hand om naturen idag

30 Dela ett citat som du tycker är inspirerande för att lyfta andra

31 Hitta tre skäl att vara hoppfull inför framtiden



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans